

1月・3月
限定

BIONdeDIET

VOL.2

ケーキもおせちもなかったことに。

正月太り・冬太りを解消したい方！
新年のスタートに何かチャレンジしたい方へ！

美温のスタジオで体温アップしながらの
トレーニングだからこそ期待できるその効果。



STEP3
Beauty Stretch
ビューティストレッチ

STEP1
Muscle Training
筋トレ

STEP2
Cardio
有酸素運動

音楽にあわせて STEP1▶STEP2▶STEP3 を繰り返し行い
効果的に全身をシェイプアップ！
気になるお腹や背中、腕、脚などを引き締めていきます。

美しいBODYを手に入れて、
2018年を元気にスタートさせましょう。

通常チケット、回数券で利用できます。

通常通り、WEBもしくはフロントにて。

料金

予約

原宿店	毎週火曜日	15:00~16:00 TAMAE	21:10~22:10 MAKI
実施時間	毎週金曜日	12:00~13:00 MADOKA	
	毎週土曜日	15:00~16:00 MAKI	

美温
美活部

いつもよりちょっと頑張る美温のプログラム